

平成22年度 第4期(6月24日～7月16日) 学校給食献立表 Aグループ校 (久代、加茂、川西、桜が丘、多田、陽明、清和台、清和台南、けやき坂、川西養護)

川西市教育委員会

日付	6月24日(木)		6月25日(金)		6月28日(月)		6月29日(火)		6月30日(水)		7月1日(木)		7月2日(金)		7月5日(月)		7月6日(火)		7月7日(水)							
献立名	牛乳 切りコッペパン(40) やきそば 豚肉のマリネ みかん(冷)		牛乳 白飯 ワントンスープ さばのチョリム		牛乳 白飯 すまし汁 鶏肉となすの揚げ煮 えだまめ		牛乳 ロールパン(50) 中華スープ チャブチェ		牛乳 白飯 味付けのり 肉じゃが はりはり大根		牛乳 ナン(50/70) キーマカレー 茎わかめのサラダ パインアップル(冷)		牛乳 たこめし みそ汁 豚肉のしょうが炒め		牛乳 白飯 わかめスープ すぶた		牛乳 ロールパン(50) スーミータン ホイコーロー みかんかん		牛乳 白飯 ちりめん甘辛煮 そうめん汁 とうがんの煮物							
材	牛乳 1本 ○	切りコッペパン 1こ □	牛乳 1本 ○	精白米 80 □	牛乳 1本 ○	精白米 80 □	牛乳 1本 ○	ロールパン 1こ □	牛乳 1本 ○	精白米 80 □	ナン 1こ □	牛乳 1本 ○	精白米 65 □	牛乳 1本 ○	精白米 80 □	牛乳 1本 ○	精白米 80 □	牛乳 1本 ○	ロールパン 1こ □	牛乳 1本 ○	精白米 70 □					
料	やきそばめん(干し) 25 □	ベーコン 5 ○	えび(80～120) 10 ○	清酒 0.5 △	たまねぎ 40 △	にんじん 15 △	緑豆もやし 20 △	きゃべつ 50 △	葉ねぎ 5 △	ソース(ウスター) 3 □	ソース(濃厚) 4 □	サラダ油 1 □	塩 0.3 □	こしょう(黒) 0.02 □	ガーリック 0.02 □	豚肉(スライス) 30 ○	しょうが 0.6 △	清酒 0.6 △	たまねぎ 15 △	にんじん 5 △	しょうゆ(濃) 2 △	さとう(三) 1 □	酢 2 □	サラダ油 0.5 □	みかん(冷) 1 1	水 20
名	<p align="center">※ 献立表について</p> <p>献立表(きゅうしよくだより)の様式は各グループ(A、B)別に作成しています。 但し、都合により献立の内容を一部変更する場合があります。</p>																									
エネルギー	637		613		606		563		598		545		563		598		565		505							
たんぱく質	25.6		26.7		22.1		22.5		19.6		23.8		26.3		23.9		19.6		18.4							

日付	7月8日(木)		7月9日(金)		7月12日(月)		7月13日(火)		7月14日(水)		7月15日(木)		7月16日(金)																	
献立名	牛乳 切り丸パン(50) 煮込みハンバーグ きゃべつサラダ 野菜スープ		牛乳 白飯 かにとレタスのスープ スペアリブの煮物 アイスクリーム		牛乳 白飯 豚汁 はものかばやき きゅうりサラダ		牛乳 ロールパン(35) ビーフスバゲティ フルーツミックス		牛乳 白飯 平めんビーフンのスープ ゴーヤチャンプルー		食パン(25×2) チーズ(スライス) ラタウイユ かぼちゃのポタージュ りんご果汁		牛乳 ハヤシライス コーンサラダ																	
材	牛乳 1本 ○	切り丸パン 1こ □	牛乳 1本 ○	精白米 80 □	牛乳 1本 ○	精白米 80 □	牛乳 1本 ○	ロールパン 1こ □	牛乳 1本 ○	精白米 80 □	食パン 2枚 □	牛乳 1本 ○	精白米 75 □	発芽玄米 5 □																
料	ハンバーグ(冷)(煮込) 1 1	ケチャップ 8 8	ソース(ウスター) 1 1	ぶどう酒(赤) 3 3	水 20 20	たまねぎ 7 7	サラダ油 1 1	塩 0.2 0.2	こしょう(白) 0.02 0.02	ガーリック 0.02 0.02	でんぶん 1 1	けずりぶし 0.15 0.15	サラダ油 0.5 0.5	酢 0.5 0.5	こしょう(白) 0.01 0.01	鶏肉(若5) 20 20	たまねぎ 40 40	にんじん 15 15	じゃがいも 30 30	パセリ 1 1	塩 0.6 0.6	こしょう(白) 0.02 0.02	ガーリック 0.02 0.02	しょうゆ(淡) 2 2	ぶどう酒(白) 1 1	鶏手羽先(だし用) 10 10	にんじん(だし用) 0.5 0.5	たまねぎ(だし用) 0.5 0.5	ペーリーフ 0.01 0.01	水 120 120
名	<p align="center">※ 栄養三色(○□△)</p> <p><食品を栄養素の働きにより、三つに分類しています></p> <p>○…赤色の食品(血や肉のもとになる食品)</p> <p>□…黄色の食品(熱や力のもとになる食品)</p> <p>△…緑色の食品(体の調子をととのえる食品)</p>														<p align="center">夏バテを予防しよう!</p> <p>夏の暑いときにはそうめんやそばなどあっさりしたものを食べることが多くなります。夏バテを防ぐためには、それとともに肉や魚、卵、豆腐などのたんぱく質をとるようにしましょう。</p>															
エネルギー	597		839		642		627		581		510		682																	
たんぱく質	28.5		27.4		25.7		21.5		23.1		15.2		23.1																	

※ 学校給食の献立

学校給食は、家庭の食事では不足がちで、子どもの発育に欠くことのできない栄養素をとれるように工夫しています。特に、カルシウムやビタミン類は1日必要量の40～60%をとれるようにしています。

献立内容では、米飯を中心とした和食化を進めようとしています。

※ 献立の実施方法(完全給食)

◆完全給食は、内容が「主食(主に米飯)、副食(おかず)、牛乳」の出る給食です。

◆月曜日から金曜日までの週5回実施しています。

◆今年度の献立作成回数は187回ですが、各学校では、行事等にあわせて、それぞれ180回実施予定です。(具体的日程については、各学校でご確認ください)

◆献立は、2つのグループ(A、B)別の統一献立が基本です。

◆給食の物資(材料)は、低価格で合理的に調達するため、川西市学校給食会が各学校分をとりまとめて共同一括購入しています。

◆献立の調理は、各学校の給食室で調理する単独校調理方式です。

◆米飯給食の回数は、週あたり概ね3回の実施です(2学期より回数増の予定です)。

暑い時期にオススメ!

豚肉のマリネ 6月24日(木)

【材 料:4人分】

豚肉	200g
しょうが	少々
酒	小さじ1
たまねぎ	1個
にんじん	1/2本
しょうゆ	大さじ1
さとう	小さじ1
酢	大さじ1
サラダ油	適量

【作 り 方】

- ①たまねぎをスライス、にんじんを千切り、しょうがをみじん切りにする。
- ②みじん切りにしたしょうがと酒に豚肉をつける。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を炒める。火が通ったらたまねぎ、にんじんもいためる。
- ④しょうゆ、さとう、酢で調味する。

学校給食費:1食あたり 220円